Gruppenangebot «Nordic Walking»

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen, die keine (oder nur minimale) andere tagesstrukturierende Angebote aufsuchen können. Die Teilnahme kann auch im Vorfeld einer tagesklinischen Behandlung, einer Wiedereingliederungsmassnahme oder nach einer Behandlung sinnvoll sein. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die bereits bei den Psychiatrischen Diensten Thun oder bei externen Fachpersonen in Behandlung sind.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg,

Aumattweg 66, 3613 Steffisburg

Zeit:

Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Dauer:

Die Teilnehmenden verpflichten sich zu einer mindestens fünfmaligen Teilnahme. Die Dauer der Teilnahme im Anschluss daran wird individuell festgelegt.

Leitung:

Myriam Senn, dipl. Pflegefachfrau HF

Anmeldung:

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können per Mail (psychiatrie@spitalstsag.ch) oder über die Telefonnummer 058 636 47 00 zugewiesen werden. Vor Gruppeneintritt findet ein Abklärungsgespräch mit der Gruppenleitung statt.

Hintergrund

Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen fehlt es oftmals an gesundheitsfördernder, körperlicher Aktivität. Es wurde in Studien jedoch wiederholt belegt, dass Sport auf verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit eine positive Wirkung hat. Ein moderates Training in einer Gruppe ohne Leistungsdruck soll die Teilnehmenden dazu animieren, wieder Freude an der Bewegung zu finden. Besonders wirksam ist Nordic Walking bei Nervosität/Unruhe, Müdigkeit und Antriebsschwäche, Schlafstörungen, Angstzuständen, Einsamkeit und Isolation sowie

Behandlungsansatz

Das Training erfolgt in einem angepassten Tempo. Um Verletzungen vorzubeugen, wird auf das sorgfältige Aufwärmen/Stretching vor bzw. nach der Walking-Runde geachtet.

Damit die sozialen Kontakte gepflegt werden können und um den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen, gehört das anschliessende Getränk zur Gruppe dazu.

Ziele:

- Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft wahrnehmen / steigern

- Selbstwirksamkeitserleben stärken

- Soziale Kompetenzen trainieren, Netzwerk erweitern

- Zuverlässiges, pünktliches Erscheinen in der Gruppe

Rahmenbedingungen:

Falls Teilnehmende unter Alkohol– oder Drogeneinfluss zur Gruppe kommen, ist eine Teilnahme nicht möglich; sie erhalten die Möglichkeit, am nächsten Termin wieder teilzunehmen. Bei wiederholtem Vorkommen erfolgt eine Überprüfung der Indikation für die Teilnahme.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch